

## ここから阿品で

ここから阿品では、3月3日恒例のひな祭りイベントを行いました。まずは迫田様によるハーモニカでの「ひな祭り」の素敵な演奏に酔いしれ、吉岡のお内裏様、松田のお雛様が雛あられ等の記念品をお配りさせていただきました。

なかなかの盛り上がりでしたよ。



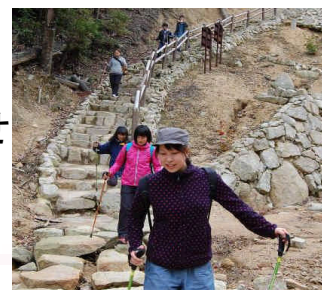
## ノルディックウォーキングってご存知ですか？

ノルディックウォーキングは、1930年代初めにフィンランドのクロスカンリースキーチームの夏場のテクニクトレーニングとして、ポールを持ってハイキングやランニングをした事からはじまります。

このノルディックウォーキングの利点は・・・

- ①一般的な歩行運動と異なり、上半身の筋肉もより積極的に使われて、首や肩の血行も促進され鍛えることができる。
- ②全身の約90%の筋肉を使用する有酸素運動を、疲れをあまり感じることなくより長い時間行える。(1分間に110歩程度の速度で歩けば、普通のウォーキングに比べてエネルギー消費量が平均20%ほど高くなる)
- ③足首、膝、腰などへの負担が最大40%軽減される。

このようなことから、生活習慣病の予防や低下した筋肉を向上させるためのリハビリでの活用・病床から離床される際の安全確保や転倒予防など、あらゆる場面で活用されています。



お問い合わせはお近くの

「ここから」各事業所へ

ここから安東 TEL 082-872-2900

ここから己斐 TEL 082-507-1101

お知らせ

トレーナーブログ

<http://ameblo.jp/cocokala/>

「ここから」の事業所情報は

<http://www.g-town.co.jp>



# トレーナー勉強会

3月22日(火)にDS己斐で、トレーナー勉強会を行いました。  
各事業所のトレーナーが集まり、月に一度定期的に行っています。  
この日のテーマは・・・「応急処置」 講師役はDS己斐の岡トレーナーです。



太ももや足首等いくつかの部位を「捻挫した、肉離れをおこした、熱中症になった」と想定してトレーナーが交代でアイシング等応急処置を実施しました。

この日は、自ら怪我人役をすると名乗り出た小松チーフ！  
本当に台から落ち、肩を強打するなど体を張った演技も見れました。  
真剣な中にも笑いあり、楽しく勉強できました。  
これからもさらにたくさんの知識を取り入れ、お一人お一人に合ったりハ  
ピリを行っていただけるよう、しっかりとサポートさせていただきます。

## 今月号から編集長が変わります

新たに編集長に任命されました、  
トレーナーの加藤です。  
2月まで安東で勤務していましたが、  
3月から廿日市勤務となりました。  
阿品の利用者様ともお会いできること  
が多くなると思います。

## ここから俳句 川柳倶楽部

桃の花 雛のお供え 桜餅

阿品 眞尾 竹馬

夕暮れに 赤く染まりし 春の海

安東 片山 伸生

御講師の「がんす」ことばや 春の寺

阿品 上野 茂子

ポケよりも ツッコミ上手な 患者です

安東 福井 サツキ

ひな祭 ひなだん飾る 五人林

安東 松本 邦明

黄水仙 一番咲きを 供花ともし

阿品 伊藤 秀月

あれこれと 転ばぬ先の 孫の手を

己斐 本賀 孝子

筋トレに 励む窓辺や 山笑う

己斐 富貴子

